

# GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Regularne uczestnictwo w zajęciach z zakresu gimnastyki korekcyjnej przynosi naszym podopiecznym wiele korzyści. Dzieci, u których zauważalne były zaburzenia statyki ciała, dzięki zajęciom, stopniowo ją korygują, a w efekcie osiągają prawidłową postawę. Taka forma aktywności pozwala też na odkrywanie własnego ciała, a co za tym idzie – zauważanie przez przedszkolaków czym różni się prawidłowa postawa od tej niewłaściwej. Dzięki indywidualnemu podejściu do dzieci, czuwamy, by ćwiczenia były wykonywane prawidłowo, co przekłada się również na wzmocnienie mięśni (przede wszystkim brzucha i grzbietu).

Dzięki prowadzeniu zajęć w ciekawy, atrakcyjny dla dzieci sposób, zauważamy, jak wiele radości czerpią z uczestnictwa w nich nasi podopieczni. Przekłada się to bezpośrednio na coraz większe zainteresowanie sportem (nie tylko zajęciami korekcyjnymi), co jest niezwykle ważne szczególnie w dzisiejszych czasach, ponieważ większość z nas spędza wiele godzin w pozycji siedzącej.

Zabawy wykorzystywane w wielu wadach postawy:

1. „Pływanie żabką”- leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dzieci unoszą ręce i głowę nad podłogę, wykonują rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągają ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginając ręce ściągają je w „skrzydełka”.
2. „Popatrz przez obręcz” – leżenie przodem nogami wyprostowanymi i złączonymi, w dłoniach obręcz (kółka). na hasło dzieci unoszą ręce z obręczą nad podłogę i patrzą przez nie na prowadzącego. Na hasło „odpocznij” dzieci kładą obręcz na podłodze.
3. „Rybki w stawie” – leżenie przodem na kocykach z nogami wyprostowanymi i złączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte o podłogę, palce rąk skierowane do środka. Na hasło dzieci odpychają się dłońmi od podłogi i ślizgają się po podłodze.
4. „Kwiatek rośnie” – siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dzieci powoli prostują tułów i wyciągają ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” dzieci powoli wracają do pozycji wyjściowej.
5. „Zdmuchnij świeczkę” – siad skrzyżny z rękami ułożonymi w „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści a jeden palec wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świeczką”. Na sygnał dzieci obracają głowę w lewo i „zdmuchują” lewą „świeczkę”. następnie skręcają głowę w prawo i zdmuchują prawą „świeczkę”. Na hasło „zapal świeczkę” dzieci prostują po jednym palcu każdej dłoni.